**Памятка по предупреждению и выявлению травли (буллинга)**

**в отношении детей.**

***? Что такое травля?***

**Травля** – это вид систематического психологического и/или физического насилия группы людей

в отношении одного или нескольких человек. Когда регулярно обижают, оскорбляют, унижают, когда игнорируют, объявляют бойкот и исключают из общения, когда отнимают, прячут и портят вещи, когда толкают, пинают и запугивают.

Результатом травли могут статьи физические и психологические травмы, постоянное страдание,

страх, пониженная самооценка.

***? Как понять, что ваш ребенок подвергается травле?***

Ребенок не всегда откровенно делится своими переживаниями, но распознать проблему можно по следующим признакам:

• Не хочет идти в школу, хотя раньше учёба нравилась. Заметно снизилась успеваемость.

• Появились психосоматические проявления: при походе в школу болит голова, живот, поднимается температура, а дома все проходит.

• У него нет друзей, к которым бы он ходил в гости или приглашал к себе, рассказывал про них с позитивными эмоциями.

• Стал склонен к уединению, не желает общаться, избегает разговоров о школе.

• Регулярно возникают синяки, царапины, появление которых он не может объяснить.

• Часто теряет или портит личные вещи («сломалось», «порвалось», «потерялось», «не знаю где»).

• Потеря аппетита, появились бессонница и кошмары.

• Обострились хронические заболевания (аллергии, дерматит, энурез, головные боли, бронхиты, гастриты и т.д.), участились простуды.

• Рассеян, тревожен, плаксив, о себе говорит в негативном ключе, находится в длительном подавленном состоянии.

***Первая помощь***

Первоочередная задача – успокоить ребёнка, объяснить, что в возникшей ситуации нет его вины, обеспечить ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.

Ваше участие, неравнодушие, заинтересованность в этот момент очень важны.

Много значат слова поддержки, главное – подобрать их правильно: «Ты ни в чём не виноват», «Давай вместе подумаем, что можно сделать», «Спасибо, что поделился со мной.» – эти фразы помогут ребёнку понять, что он не останется с проблемой один на один.

В разговоре с ребенком:

• Постарайтесь как можно больше узнать о происходящем, задавайте наводящие вопросы, но не давите и не превращайте беседу в допрос.

• Внимательно выслушайте и проявите искреннее сочувствие.

• Поддержите ребенка, дайте понять, что он может рассчитывать на вашу помощь.

• Обсудите, каким он видит выход из ситуации.

• Дайте советы, как ему себя вести.

• Поддерживайте своего ребенка и помогайте ему преодолеть стресс, при необходимости – с помощью психолога.

**? Что посоветовать?**

Есть базовые вещи, которые важно объяснить ребенку для профилактики конфликтов:

• Просить помощи у взрослых не стыдно. Это не ябедничество, а защита своей жизни и здоровья.

• Учите ребенка не принимать на себя все, что про него говорят.   
• Учите укреплять самооценку и вести себя уверенно. Быть настойчивым и сильным.

• Учите не поддаваться провокациям и не реагировать. Обидчики всегда ждут реакции.

• Учите не отвечать агрессией и не мстить.   
• Необходимо избегать ситуаций, в которых возможна травля, и отклонять предложения поучаствовать в ней.

• Учите ребенка не быть пассивным наблюдателем – ведь это всё равно, что поддерживать агрессоров.

• Если он стал свидетелем насилия, нужно немедленно сообщить взрослым или посоветовать жертве пойти за помощью к родителям или учителю.

**SOS: мой ребенок - агрессор**

Порой, когда родители узнают, что их ребенок унизил или оскорбил кого-то, это вызывает у них недоумение: «Это на него не похоже», «Мы его такому не учили». Для начала важно разобраться в причинах поступка, они не всегда скрываются в огрехах воспитания.   
 Несколько советов родителям ребенка, который травит других:

• Агрессор нередко ведет себя так потому, что сам испытывает неуверенность, страх, бессилие. Иногда над ним тоже кто-то издевается. Попытайтесь выяснить, почему ребенок повел себя таким образом.

• Обратите внимание на окружение ребёнка: не подвергается ли он насилию со стороны более взрослых приятелей.

• Бывают случаи, когда обидчик обладает высокой самооценкой вкупе со сниженной чувством сопереживания и вполне осознаёт свои действия. Такому ребёнку необходимы жёсткие границы и

понятные последствия его действий. Поговорите с ним об этом. Расскажите о своём опыте в качестве жертвы или агрессора.

• Помогите ему извиниться и попытаться исправить ситуацию.

• Помогите понять, что его поведение не есть он сам.

• Сходите на консультацию к психологу, чтобы вместе разобраться в происходящем. Часто сделать это своими силами невозможно.